

Középiskolás/15-18/ étlap 2025.06.02. - 2025.06.06.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír sárga (g)	Szénhid- rát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
02/06/2025	hétfő										
		E Paradicsomleves	571,18	136,65	2,97	4,26	0,46	21,34	7,99	1,42	1,3,9
		Panírozott halrudak	1 252,32	299,60	13,95	14,10	0,71	27,33	0,00	0,00	1,3,4,7
		Bulgur	1 320,22	315,84	9,83	5,70	0,71	60,70	0,00	0,62	1
		Tartármártás	458,97	65,00	1,24	12,98	3,96	2,70	0,00	0,07	3,7,10,(1),(12)
		Összesen:	3 602,69	817,09	27,99	37,04	5,84	112,07	7,99	2,11	
03/06/2025	kedd										
		E Zöldséges karalábéleves	415,80	99,47	3,59	2,30	0,27	15,86	0,00	1,00	1,3
		Babfőzelék	1 342,19	295,50	16,86	8,56	1,99	43,76	0,00	1,00	1,7
		Virslipörkölt	1 108,22	265,12	13,08	21,96	7,87	3,44	0,00	1,70	(1),(6),(7),(10)
		teljes kiőrlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
		Cseresznye	162,11	38,78	0,48	0,18	0,00	8,40	0,00	0,01	
		Összesen:	3 525,02	817,70	39,11	33,50	10,13	98,16	0,00	4,48	
04/06/2025	szerda										
		E Brokkoli krémleves	296,52	70,94	4,52	3,36	0,96	5,58	0,00	1,06	1,7
		reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7,(1)
		Csirkemell rántva	2 102,81	503,06	33,74	33,34	4,13	16,43	0,90	1,60	1,3
		kukoricás rizs	1 425,24	340,97	8,28	2,27	0,30	71,44	0,00	0,21	
		Csalamádé	214,35	51,28	1,52	0,22	0,03	10,50	4,00	0,22	
		Összesen:	4 349,80	1 040,62	53,60	44,81	8,99	104,27	4,90	3,58	
05/06/2025	csütörtök										
		E Húsleves	236,39	56,55	4,75	2,21	0,44	4,37	0,00	1,12	9
		eperlevél	160,52	38,40	1,50	0,34	0,06	7,29	0,00	0,16	1,3
		Tökfőzelék	637,34	114,07	2,92	9,99	2,60	12,41	0,00	1,21	1,7
		Borsos sertéstokány	949,75	227,21	25,62	12,55	3,78	2,66	0,00	0,77	1
		Sajtos pogácsa	911,50	218,06	4,55	10,40	0,00	24,80	0,00	0,00	1,3,7
		graham kenyér	494,29	118,25	5,05	0,50	0,10	26,70	0,00	0,73	1,(6),(7)
		Összesen:	3 389,79	772,54	44,39	35,99	6,98	78,23	0,00	3,99	
06/06/2025	péntek										
		E Csirkeraguleves	732,55	175,25	21,12	3,91	0,53	13,37	0,00	1,33	1,3,9
		Darástészta	2 180,50	521,65	16,42	7,08	1,05	97,43	19,98	2,53	1,3
		Uborkasaláta	217,98	52,15	1,02	0,10	0,00	11,73	9,99	0,23	
		Összesen:	3 131,03	749,05	38,56	11,09	1,58	122,53	29,97	4,09	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István Babos Mária
 vezető séf- 30-483-8552 ügyvezető- 30-483-9880
 Üzemeltető: Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1. Főzőkonyha - Szombathely, Táncsics Mihály u.
 48., martinusgastro@martinus.hu